

Rezept

Weißkohl-Apfel-Salat

Ein Rezept von Weißkohl-Apfel-Salat, am 17.04.2024

Zutaten

400 g zarter Weißkohl	Salz
2 säuerliche Äpfel	3 EL Zitronensaft
je 3 EL Raps- und Kürbiskernöl	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise gemahlener Kümmel	1/2 Bund Petersilie
3 EL Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als Beilage: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Vom Kohl die äußeren welken Blätter abzupfen. Kohlkopf stabil auf die Arbeitsfläche stellen, durch den Strunk halbieren und die Hälften noch einmal durchschneiden. Den dicken Strunk aus der Mitte der Viertel ausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und 1-2 Minuten kräftig durchkneten. Etwa 15 Minuten stehen lassen.
2. In der Zeit schon mal die Äpfel vierteln. Die Kerngehäuse ausschneiden, die Apfelviertel schälen. Die Viertel der Länge nach erst in gut 1/2 cm dicke Scheiben, dann quer in ebenso dicke Streifen schneiden. Zitronensaft mit beiden Ölen, Pfeffer und Kümmel mit einer Gabel kräftig verschlagen.
3. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Kohlstreifen und Äpfel mit der Salatsauce und der Petersilie gründlich mischen. Den Salat probieren und nachwürzen, wenn es nötig ist. Der Salat kann jetzt ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen, er schmeckt aber auch gleich.
4. Bevor der Salat auf den Tisch kommt, die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren 1-2 Minuten anrösten. Über den Salat streuen.